

方方 主编

教师心理健康

研究

人民教育出版社

教师心理健康研究

JIAOSHI XINLI JIANKANG YANJIU

主 编 方 方

副主编 刘庆葭 杨顺连

人民教育出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

教师心理健康研究/方方主编. —北京: 人民教育出版社, 2003

ISBN 7-107-16536-4

I. 教...

II. 方...

III. 教师心理学—研究

IV. G443

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 024749 号

人民教育出版社 出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京外文印刷厂印装 全国新华书店经销

2003 年 7 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 14.25

字数: 355 千字 印数: 7 001~12 000 册

定价: 24.10 元

本书为浙江省教育科学规划课题研究成果

本书编写委员会

主 编：方 方

副主编：刘庆葭 杨顺连

编 委：张新才 姚荣辉 葛淑鸳 方筱莉

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

（联系地址：北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编：100078）

关注教师心理健康*

(代序)

浙江省委教育工委书记、省教育厅厅长 侯靖方

中国社会正处于转型时期，恢弘的社会改革和文化变革，引起的各种价值观的互相冲撞，在原本相对平静的校园中掀起了阵阵波澜。与此同时，教育领域也正在发生广泛而深刻的变化，教育体制的改革、教育机制的创新、教育岗位的竞争、新知识新技术的引进等方兴未艾，教师无论在知识经验、教学能力上，还是在心理素质上，都面临巨大的压力。尽管我国社会向来把教师看成“传道授业解惑”的强势人群，但教师也是社会大众的一分子，也是有七情六欲的普通人，面对种种压力，如果调节不当，也有可能产生不正常的心理和心态。实际上，日益增多的教师心理健康问题正给蓬勃发展的教育事业蒙上一丝阴影。研究表明，心理不健康、心态不正常的教师，专业信念不强，情绪反复多变，容易采取简单生硬的教学方法和教育手段。教师的不良心理不仅影响教师自身的工作和生活，还会影响正常的师生关系，引发学生的心理障碍，从而给学生的学习生活及人生态度带来负面效应。

按世界卫生组织提出的标准，心理健康主要包括以下三个方面。一是心理健康的人，具有完整的人格，良好的自我感觉；情绪稳定，且积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力，能保持心理平衡；能自尊、自爱、自信，有自知之明。二是心理健康的

* 载 2004 年 1 月 8 日《教育信息报》。

人，在自己所处的环境中有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能得到别人的欢迎和信任。三是心理健康的人，对未来有明确的生活目标，并能从实际出发不断进取，有理想和事业上的追求。现代社会中的教师是一项专业性很强的职业，承担着教书育人的重要职责。如何帮助教师调整好从业心理，让教师以积极健康的心理状态投入工作，是一个事关教育大局的重要课题，也是一项需要长期努力的心灵工程。

各级领导和校长在关心教师思想进步、业务提高、待遇改善的同时，还应当关心教师的心理健康，关心人类灵魂工程师自身的心灵成长。师范教育和教师继续教育都要重视对教师进行心理健康知识的培训，使教师掌握科学调节心理、心态、情绪的方法和技巧，保持良好的精神面貌、健康的心理状态。校长在日常的教育管理中，要充分利用社会舆论、传统习俗、理想信念、职业要求和思想感化的力量，调整教师与领导、教师与教师、教师与学生，以及教师与学生家长之间的关系，为教师的教学工作创造宽松的心理氛围。教师自身也应注意不断加强师德修养，努力使自己成为良好职业道德、职业规则的“自我立法”者，不良职业观念和从业心理的“自我纠正”者，良好的心态、行为和习惯的“自我行政”者。

我省是较早开展教师心理健康问题研究的省份，各级教育行政部门和教研机构为此做了大量的工作，发表了很多文章，出了很多书。方方主持编写的《教师心理健康研究》一书就是其中一项比较有影响的研究成果。该书的作者都是基层教育工作者，他们历时数载，深入乡镇学校调查研究，了解和掌握了大量第一手的资料，在此基础上，运用现代心理学方法，对中小学教师心理健康存在的问题进行了归纳、分析，并提出了一些切实可行的教师心理教育操作模式。他们的科学态度和工作精神值得大家学习。《教师心理健康研究》值得一读。

前 言

《教师心理健康研究》一书，是浙江省教育科学规划课题的研究成果。这项课题研究持续时间两年（2001～2002年），由浙江省浦江县教师进修学校承担，浙江省特级教师方方担任课题组长，浦江县教师进修学校校长刘庆茂担任副组长，方方、杨顺连负责主要的实验设计和操作，浦江县浦阳镇第二小学、浦江县岩头镇中心小学、浦江县金融希望小学为课题协作单位（实验学校）。课题组成员包括杨顺连、姚荣辉、葛淑鸳、张新才、罗兴新、吴兴台、柴红兴、周文许、黄芒芳、黄晨霞、张长春、方必进、许俊、张杜芳、金军政。这项研究虽然是以乡镇小学教师为依据的（原课题名称为“乡镇小学教师心理健康自我教育研究”），但其成果对城市、对中学教师也是有普遍意义的。

考虑到心理健康在教师修养及自我保护中的重要作用，我们将研究成果编著成书，承蒙人民教育出版社大力支持，正式出版，得以向全国推广，与广大中小学教师同行分享。

全书由上、中、下三编组成，上编是内容编，中编是过程编，下编是心得编。

上编“幸福不幸福全在自己” 以对被试进行教育性心理干预的专题讲座为基本内容，吸收实验过程中被试所做的部分很有价值的心理认知作业作为补充，分十一章展开。编写者立足于心理健康自我教育“助人自助”的原则，帮助教师充分认识心理健康的重要性，为他们提供心理健康自我教育的知识和方法，让他们通过本编的阅读，逐步学会在压力状态下有效地进行自我调适、自我缓解、自我放松、自我提高、自我成长。本编语言力求生动形象，期望能够吸引读者津津有味地读下去。

中编“我们亲历了一个过程”基本上再现课题研究的全过程，包括研究的前期准备工作、中期研究设计和活动计划、后期研究报告以及专家鉴定意见等。本编侧重的是“研究”和“过程”，追求的是科学性和学术性，因而带有一种实证研究的倾向，语言力求准确、严谨，期望既为专家评定此研究的价值提供较为可靠的信息，同时也能为一线中小学教师提供一个较为完整的研究过程的范例。

下编“在自我教育中成长”是主试和被试运用所学的心理保健知识解决实际问题的心得体会选编。本课题研究的初衷主要是帮助教师提高心理健康水平，所以被试心理状况的改善是我们的出发点和主要目标；本课题研究人员是一线的实际工作者和业余的研究者，其研究的目的本来就是解决问题，所以衡量成果价值的重要标准应该放在这里。基于以上考虑，我们把部分主试和被试的心理成长作业作为本书不可或缺的一部分。

上编写作的分工情况：方方撰写第一、二、三、四、六、七章以及第十章的（一）和（二），杨顺连撰写第五章，葛淑鸳撰写第八章，姚荣辉撰写第九章，方筱莉撰写第十章的（三），张新才撰写第十一章。此外，方方负责全书提纲的编写、中编的执笔及全书的统稿任务，刘庆葭、张新才审阅了全书。

在课题研究过程中，我们曾得到德高望重的心理学教授廖正峰先生的悉心指导和鼓励，这是我们永远难以忘怀的。浙江教育学院高亚兵副教授和浙江省教科院王健敏博士也曾给予我们强有力的支持和帮助，我们对他们致以崇高的敬意和衷心的感谢。浙江省各市县，特别是浦江县教育局以及下属的浦阳镇第二小学、岩头镇中心小学、金融希望小学的领导和教师与我们风雨同舟经历了两年的研究，全县各中小学校领导和教师一直全力支持和配合我们的研究工作，在此一并表示衷心感谢。

编者

2003年1月22日

目 录

■ 上编 幸福不幸福全在自己 ■

第一章 要创造人类幸福，全靠我们自己 ■■■

——课题的缘起及研究过程

- 一、教师早衰现象和师德事件引起的思考 3
- 二、责任感、使命感炙烤着我们 6
- 三、谁都不是救世主，全靠自己救自己 9
- 四、更重要的是过程 12

第二章 您觉得自己健康吗 ■■■

——教师心理健康概述

- 一、何谓健康 16
- 二、何谓心理健康 20
 - 世界卫生组织提出的心理健康标准 (20) / 马斯洛和米特尔曼提出的心理健康标准 (21) / 王登峰、张伯源提出的心理健康标准 (21) / 马绍斌提出的理想的心理健康状态 (23) / 俞国良提出的教师心理健康标准 (28)
- 三、心理健康与身体健康 30
- 四、你的心理健康吗 34
 - 根据心理活动内容和特征进行诊断 (35) / 运用心理健康状况简便自查量表进行诊断 (35)

第三章 心理健康教育“治标”与“治本”

——教师心理健康与学生心理健康

- 一、教师队伍怎么了 38
- 二、一个冤案铸就一个痛苦的灵魂 41
- 三、学生心理问题污染源在哪里 52
 - 教师不健康的心态可能直接导致学生的心理障碍
 - (54) /教师不健康的心态会影响正常的师生关系
 - (55) /教师不健康的心态会影响学生的学习态度和生
 - 活态度 (55)
- 四、学校心理健康教育：治标更要治本 56

第四章 冲破自己筑就的心理牢笼

——教师心理问题分类

- 一、职业适应不良 60
- 二、职业行为异常 62
 - 怨取型 (62) /自我型 (62) /异常型 (62) /暴戾型
 - (63) /不良型 (63)
- 三、人际交往障碍 63
- 四、人格障碍与人格缺陷 64
- 五、神经症 65
 - 强迫症 (66) /焦虑症 (68) /抑郁症 (69) /恐怖症
 - (72)
- 六、职业倦怠 76

第五章 充分了解自己，从容面对困难

——气质、性格与教师心理健康

- 一、气质与心理健康 79
 - 什么是气质 (79) /四种典型的气质 (82) /气质的结

构 (84) / 气质有好坏之分吗 (85) / 气质对心理健康的影响 (86)

二、性格与心理健康 87

什么是性格 (87) / 性格的结构 (88) / 性格的形成 (91) / 性格对身心健康的影响 (93) / 了解自己的性格 (96) / 性格的自我教育 (99)

第六章 苦难：天才的垫脚石，弱者的万丈深渊 ■■■

——教师的压力、挫折与心理健康

一、压力与应激 104

何谓压力 (104) / 何谓应激 (105) / 压力与应激对健康的影响 (106) / 应激是怎样产生的 (107)

二、挫折与适应 110

人真能万事如意吗 (110) / 前进路上是否绕开挫折走 (111)

三、面对挫折，怎样使自己坚强起来 116

百折不挠，坚持不懈 (117) / 淡泊名利，宁静致远 (121) / 灵活应变，另辟蹊径 (125) / 发愤图强，不断升华 (127)

四、压力状态下使自己轻松起来 128

接受现实，随遇而安 (129) / 合理宣泄，缓解压力 (131) / 审时度势，学会放弃 (132) / 自得其乐，自我放松 (134)

第七章 生活像镜子，你笑它也笑，你哭它也哭 ■■■

——教师的合理认知与心理健康

一、一个摆脱情绪困扰的良方：合理情绪疗法 136

合理情绪疗法之父：艾里斯其人 (136) / 合理情绪疗

法对人性的看法 (138) / 都是哪些不合理信念惹的祸 (139) / 合理情绪疗法的操作模式: ABCDE (146) / ABCDE 模式在心理自助中的运用 (147)

二、运用 ABCDE 模式心理自助案例 148

克服考试焦虑 1 例 (148) / 改善人际交往 1 例 (151) / 摆脱竞争失败阴影 1 例 (153) / 被试与不合理信念作斗争 13 例 (155)

三、关键是树立合理认知, 用睿智的目光看世界 164

树立正确的教育观念, 学会悦纳学生 (165) / 树立积极的人生观, 让生活变得丰富多彩 (173) / 树立崇高的职业观, 悦纳教师职业 (177) / 运用正确的思维方式, 学会快乐地生活 (179)

第八章 道德: 构建幸福心灵大厦的支柱

——教师的职业道德与心理健康

一、问题到底出在哪儿 191

追求的教育目标和具体的管理目标不同 (197) / 管理方式截然不同 (198) / 隐藏在不同管理目标和管理方式背后的人文素养截然不同 (199) / 道德认识和观念不同 (199) / 教师的心理健康状况有所不同 (201)

二、师德修养——构建幸福心灵大厦的奠基石 201

摆脱焦虑和绝望的良药——热爱学生 (202) / 释放痛苦、排除抑郁的良方——爱岗敬业 (205) / 消除猜疑、嫉妒、孤独的清洗剂——团结协作 (209) / 避免教师违法犯罪的法宝——依法执教 (211) / 保持心理平衡的砝码——廉洁从教 (215)

三、提升职业道德水平, 学会心理自我调节 217

第九章 欢乐课堂：师生共享的精神家园

——课堂心理气氛与教师心理健康

- 一、你快乐，所以我快乐…………… 222
- 生活化的课堂才会充满快乐（222）/对话：师生心灵互通的必由之路（224）/积极的课堂心理环境对师生心情的影响（227）
- 二、教师的课堂快乐从何而来…………… 230
- 从和睦融洽的师生关系中来（230）/从师生换位的美妙感觉中来（240）/从教师良好的自我效能感中来（241）

第十章 温馨校园：教师心灵的港湾

——校园人际环境与教师心理健康

- 一、假如人人都献出一点爱…………… 245
- 二、良好的人际关系是幸福和成功的基石…………… 246
- 三、营造一个安全和谐的校园人际环境…………… 248
- 干群关系——乐队与指挥（249）/同事关系——树木与森林（255）/师生关系——园丁与花朵（263）/教师与家长——战友和合作伙伴（275）

第十一章 我且受用这无边的“荷香月色”好了

——文化休闲与教师的心理调适

- 一、休闲——教师的心理按摩…………… 281
- 二、最大的杀手是自己——这不是危言耸听…………… 283
- 三、最好的医生是自己——这不是天方夜谭…………… 285
- 四、让心灵的疲惫在“荷香月色”中消融…………… 286
- 诗书怡情（286）/音乐忘忧（288）/临渊钓乐（289）/山林盈趣（291）

■ 中编 我们亲历了一个过程 ■

第一章 前期研究准备 ■■■

- 一、调查研究报告：农村小学教师心理健康现状调查分析
..... 297
研究对象和方法 (297) /调查结果 (298) /分析和讨论 (301) /结论 (304)
- 二、论文：教师心理保健——学校管理的一个重要领域
..... 305
中小学教师心理健康状况不容乐观 (305) /维护教师心理健康的主要措施 (306)

第二章 中期研究设计 ■■■

- 一、课题研究方案..... 310
研究背景及意义 (310) /同类相关课题的研究综述 (311) /研究内容及预期目标 (314) /研究步骤及人员分工 (316) /条件分析 (320)
- 二、课题活动计划..... 322

第三章 后期研究成果 ■■■

- 一、问题的提出..... 326
课题的缘起 (326) /相关课题的研究综述 (327) /研究设计与课题目标 (330)
- 二、研究对象与方法..... 333
被试选择 (333) /研究方法 (334)
- 三、理论基础与研究措施..... 335
理论基础 (335) /研究过程及原则 (335)
- 四、研究结果分析..... 353

实证研究表明,课题活动提高了教师的心理健康水平
(353) /被试的主观评判结果表明,课题活动增强了
教师心理自我保健意识和能力(356) /从被试的心得
体会看,教师心理健康自我教育的自觉性和主动性大
大增强(357)

五、讨论..... 358

实践证明,本课题探索的教师心理健康教育途径是卓
有成效的(358) /合理情绪疗法是教师进行心理健康
自我教育的坚实理论基础(359) /本研究存在的问题
及今后研究方向(363)

六、结论..... 364

附:专家鉴定意见..... 365

■ 下编 在自我教育中成长 ■

心理健康自我教育助我走向成功.....	369
我的心理健康自我教育经历.....	374
重新奏响人生快乐的乐曲.....	379
做一个快乐的班主任.....	384
微笑着面对挫折.....	390
ABC 理论帮我摆脱心理困境	394
我学会了悦纳困难学生.....	397
把住情感的闸门.....	400
师爱如母爱.....	403
换个角度看问题.....	406
从压力与挫折中寻找宁静和快乐.....	410
心理健康自我教育令我反思学生观.....	413



“围城”内外	417
新教师应该如何面对挫折	421
心理健康自我教育收获二三点	426
为农村青年教师营造一种安全和谐的心理氛围	430
参考文献	437

上 编

教师心理健康研究

幸福
不幸
福全
在自己